

Gramajes 7º período

del 20 de marzo al 21 de abril

Mes	Semana	Día	Plato	Infanti	Primari	Secundari	Ch	Fech	Ma
Marzo	1	20	Arroz salteado a la cubana	135	165	210	210	305	
			Tortilla francesa	55	55	115	115	115	
			Lechuga	55	55	90	90	90	
			Pan	40	40	60	60	60	
			Manzana	95	175	235	235	235	
		21	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz	125	125	210	210	240	
			Coditos salteados con salsa de verduras	135	160	215	215	300	
			Pan integral	40	40	60	60	60	
			Pera	90	170	225	225	225	
		22	Crema de calabacín	125	125	150	150	265	
			Tortilla de patatas	125	125	250	250	250	
			Pan	40	40	60	60	60	
			Mandarina	110	205	275	275	275	
		23	Gazpacho	130	130	220	220	245	
			Jamonicitos de pollo guisados en salsa de verduras	125	280	280	280	435	
			Arroz salteado con zanahorias	50	60	80	80	80	
			Pan	40	40	60	60	60	
		24	Manzana	95	175	235	235	235	
			Puchero de garbanzos con patatas y verduras	140	280	280	350	350	
			Fogonero guisado con pisto de verduras	110	215	230	230	340	
			Tomate natural	60	70	100	105	130	
			Pan	40	40	60	60	60	
		Marzo	2	27	Naranja	110	205	275	275
Crema de calabaza	120				120	215	215	215	
Tortilla de patatas y calabacín	125				155	245	245	245	
Lechuga y tomate	55				55	95	95	95	
Pan	40				40	60	60	60	
28	Mandarina			110	205	275	275	275	
	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda			120	120	195	195	195	
	Lentejas estofadas con patatas y verduras			130	255	255	385	385	
	Pan integral			40	40	60	60	60	
29	Pera			90	170	225	225	225	
	Crema de zanahorias			120	120	215	215	215	
	Macarrones con salsa de tomate y orégano			135	165	220	220	220	
	Pan			40	40	60	60	60	
	Manzana			95	175	235	235	235	
30	Guiso de arroz caldoso con verduras			120	180	190	190	270	
	Salmón al horno			60	85	130	130	205	
	Zanahoria y maíz			70	70	115	115	115	
	Pan			40	40	60	60	60	
	Naranja			110	205	275	275	275	
31	Estofado de patatas con verduras			150	200	200	200	275	
	Albóndigas de pollo guisadas a la jardinera			80	130	175	175	220	
	Pan			40	40	60	60	60	
	Manzana			95	175	235	235	235	
	Sopa de arroz con verduras	190	230	305	305	305			
10	Marmitaco de atún guisado	150	265	320	320	320			
	Pan	40	40	60	60	60			
	Manzana	95	175	235	235	235			
	Ensalada de lechuga, zanahoria, espinacas, col y lombarda	125	150	195	210	215			
	Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras	110	225	225	310	310			

Abril	3	12	Pan integral	40	40	60	60	60
			Naranja	110	205	275	275	275
			Coditos salteados con salsa de verduras	135	160	215	215	300
			Tortilla francesa	55	55	115	115	115
			Zanahoria	55	55	90	90	145
			Pan	40	40	60	60	60
		13	Mandarina	110	205	275	275	275
			Gazpacho	130	130	220	220	245
			Pavo al limón	45	75	105	105	105
			Patatas panaderas	60	95	145	145	175
			Pan	40	40	60	60	60
			Manzana	95	175	235	235	235
		14	Arroz salteado a la cubana	135	165	210	210	305
			Merluza salteada al ajillo	55	85	120	120	130
Tomate y maíz	60		60	95	95	95		
Pan	40		40	60	60	60		
Plátano	120		225	300	300	300		
Crema de calabacín	125		125	150	150	265		
Abril	4	17	Coditos con salsa de tomate	135	160	215	215	215
			Pan	40	40	60	60	60
			Mandarina	110	205	275	275	275
			Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda	120	120	195	195	195
		18	Potaje de alubias con patatas y verduras	145	290	290	360	360
			xx					
			Pan integral	40	40	60	60	60
			Pera	90	170	225	225	225
		19	Guiso de arroz caldoso con verduras	120	180	190	190	270
			Tortilla de patatas	125	125	250	250	250
			Tomate y maíz	60	60	95	95	59
			Pan	40	40	60	60	60
			Manzana	95	175	235	235	235
			Salmorejo	175	175	255	255	430
20	Hamburguesa de ternera a la plancha con cebolla	55	115	125	125	155		
	Arroz salteado con zanahorias	50	60	80	80	80		
	Pan	40	40	60	60	60		
	Yogur natural azucarado	120	120	120	120	120		
21	Estofado de patatas con potón y verduras	150	200	225	225	315		
	Tilapia al horno a la menier	70	100	150	150	150		
	Lechuga	55	55	90	90	90		
	Pan	40	40	60	60	60		
	Plátano	120	225	300	300	300		